



طرح دوره (Course Plan)

<input checked="" type="checkbox"/> پزشکی <input type="checkbox"/> دندانپزشکی <input type="checkbox"/> پرستاری <input type="checkbox"/> پیراپزشکی <input type="checkbox"/> توانبخشی <input type="checkbox"/> بهداشت <input type="checkbox"/> تغذیه و علوم غذایی <input type="checkbox"/>			دانشکده
			گروه آموزشی
			رشته / گرایش
کاردانی <input type="checkbox"/> کارشناسی پیوسته <input type="checkbox"/> کارشناسی ناپیوسته <input type="checkbox"/> کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> دکترای حرفه ای <input checked="" type="checkbox"/> دکترای تخصصی <input type="checkbox"/>			مقطع تحصیلی فراگیران
تربیت بدنی (1)			عنوان واحد درسی
<input checked="" type="checkbox"/> تئوری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/> کارآموزی <input type="checkbox"/> کارورزی <input type="checkbox"/>			نوع واحد درسی
تعداد واحد : ۱ زمان (ساعت) : ۲ ساعت در هفته			تعداد واحد / ساعت
			کد درس
ندارد			پیش نیاز / هم نیاز
شیمای همایونفر			نام و نام خانوادگی مدرس / مدرسین
تربیت بدنی و علوم ورزشی			رشته تحصیلی مدرس
دانشجوی دکتری			مقطع تحصیلی مدرس
---			رتبه علمی
Shimahomayoon1397@gmail.com			پست الکترونیک
09357275945			آدرس / شماره تماس
آشنایی دانشجویان با آمادگی جسمانی و فاکتورهای مربوط به آن			اهداف کلی
توانایی دانشجویان در شناختن فاکتورهای آمادگی جسمانی و تمرینات مربوط به بالا بردن آمادگی بدنی			(شرح توصیف درس)
آشنایی با فاکتورهای آمادگی جسمانی (استقامت - قدرت - تعاد - انعطاف پذیری و...)			اهداف اختصاصی
حیطه روانی حرکتی	حیطه عاطفی	حیطه شناختی	پیامدهای یادگیری :
---	علاقمند کردن دانشجویان به رشته‌های مختلف ورزشی	معارفه و ارزیابی تشخیصی و تکوینی و فهم کاربردی	
-	-	سخنرانی و تدریس توسط استاد <input checked="" type="checkbox"/>	روش های تدریس
-	-	پرسش و پاسخ <input checked="" type="checkbox"/>	
-	-	بحث گروهی <input checked="" type="checkbox"/>	
-	-	نمایش عملی <input checked="" type="checkbox"/>	
-	-	-	
-	-	-	

حضور و غیاب امتحانات اخلاق دانشجویی

سایر: شرکت مستمر در بحث‌های کلاسی؛ فرصت دادن به دانشجو برای بیان دیدگاه‌های خود، ارائه کنفرانس توسط دانشجو

ضوابط آموزشی و سیاست‌های مدیریتی کلاس

منابع اصلی درس: تمرینات استقامتی، قدرتی، چابکی، تعادل، سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف پذیری

برنامه عناوین درس در هر دوره

شماره جلسه	عناوین کلی درس در هر جلسه	تاریخ ارائه	ساعت ارائه	روش تدریس	مواد و وسایل آموزشی	*روش ارزشیابی
۱	آشنایی با دانشجویان و حضور و غیاب، توضیح در مورد شرایط کلاس، آشنایی با این‌که آمادگی جسمانی چیست و انواع آن، و انواع گرم کردن در ورزش و نرمش			تدریس استاد		
۲	بحث در مورد تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی و آشنایی با تمرینات استقامتی برای بالا بردن استقامت و آوردن تمرینات قدرتی به کلاس توسط دانشجویان			تدریس استاد		
۳	آشنایی با قدرت + تمرینات مربوط به قدرت و استقامت و آوردن تمرینات قدرتی توسط دانشجویان و ارائه آن در کلاس			تدریس استاد		
۴	گرم کردن بدن + تمرین استقامتی و قدرتی و ترکیبی + بازی‌های رقابتی به صورت مسابقه			تدریس استاد		
۵	گرم کردن + آشنایی با چابکی و تمرینات مربوط به چابکی + آوردن تمرینات مربوط به چابکی توسط دانشجویان و ارائه آن در کلاس			تدریس استاد		
۶	گرم کردن بدن + آشنایی با تعادل و انواع آن + تمرینات مربوط به تعادل و چابکی و استقامت + آوردن تمرین توسط دانشجویان			تدریس استاد		
۷	بازی‌های رقابتی برای تقویت آمادگی جسمانی			تدریس استاد		
۸	آشنایی دانشجویان با سرعت عمل و عکس‌العمل + تمرینات مربوط به سرعت عمل و عکس‌العمل + آوردن تمرینات مربوط به سرعت عمل و عکس‌العمل توسط دانشجویان و ارائه آن			تدریس استاد		
۹	گرم کردن + آموزش طرز صحیح دراز و نشست و تمرین آن + آموزش طرز صحیح			تدریس استاد		

					طناب زدن و تمرین	
		تدریس استاد			طرز زدن درپیل با توپ و با مانع برای بالا بردن تمرکز و موارد دیگر	۱۰
		تدریس استاد			مرور موارد از قبل گفته شده و یادآوری دوباره تمرینات مربوط به هر فاکتور	۱۱
		تدریس استاد			صحبت در مورد امتحان تئوری و عملی و تمرین آمادگی جسمانی و رفع اشکال	۱۲
					آزمون تئوری + تمرین	۱۳
		آزمون			آزمون عملی	۱۴
		آزمون			آزمون عملی	۱۵
تاریخ امتحان پایان ترم:			تاریخ امتحان میان ترم: -			
آزمون کتبی: ۶ نمره آزمون عملی: ۱۲ نمره حضور و غیاب و نظم و انضباط: ۲ نمره						روش ارزشیابی
تاریخ تکمیل فرم: اردیبهشت ۱۴۰۲ امضاء:						